電子レンジ専用調理器

レシピ＆取扱説明書

※ご使用前に必ずお読みください。

For microwave only

RANGE MATE
レンジメイト

美味しい料理、楽しい料理ーレンジメイト

レンジメイト	レンジメイトの特長 レンジメイトのしくみ レンジメイトの調理手順 ご使用上の注意事項 調理例
冷凍・冷蔵食品	焼きギョウザ、ロールキャベツ 等・・
肉料理	ハンバーグ、ステーキ、 チキンステーキ、豚肉の蒸し焼き 等・・
魚貝料理	焼き鮭、焼きサバ、焼きサンマ、 サバの味噌煮、あさりの酒蒸し
野菜料理	温野菜、さつまいも、ブロッコリー、 玉ねぎ、パプリカ
その他の料理	ご飯、目玉焼き、お好み焼き 等・・

商品仕様

●サイズ・重量（約） レンジメイト 幅　：22.5cm 奥行：27.5cm 高さ：10.8cm 重量：約920g ●セット内容 本体、（パン）、フタ、 取扱説明書	●材質 本体（パン） アルミニウム、セラミック、 セラミックコーティング、 ウルテム ●フタ アルミニウム、 セラミックコーティング

Range Mate

200% 調理を楽しめる電子レンジ専用調理器

レンジメイトは、電子レンジで焼き物調理や煮物調理が楽しめる新発想の調理器具です。軽量でコンパクト！手軽に洗浄出来ますので、どなたでも楽しく安全にお使い頂けます。栄養分を逃さず、遠赤外線及び輻射熱で、
いろいろな食材を美味しく調理してくれる最先端の電子レンジ専用調理器です。

簡単な料理

健康な料理

美味しい料理

楽しい料理

手早い料理

多様な料理

電子レンジに入れるだけで出来上がり!!

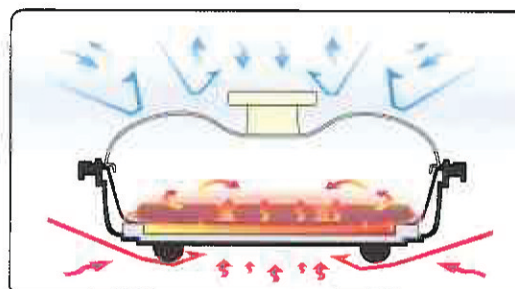
Range Mate

1. 「レンジメイト」はフタが付いているので、ラップを使用する事なく美味しく調理出来ます。
2. 「レンジメイト」は味と香りを逃す事なく、短時間で調理が出来ます。
3. 「レンジメイト」は料理が苦手な方でも簡単に調理が出来ます。
4. 「レンジメイト」は取っ手が熱くなりにくいので、ミトンやフキンが必要ありません。
5. 「レンジメイト」は出来上がりをそのまま 食卓にだせます。
6. 調理後のパンは保温力に優れているので、食事が終わるまで調理した食品を温かいままお召し上がり頂けます。

調理後、取っ手が熱くなりにくいので
素手で移動可能

レンジメイトのしくみ

従来の電子レンジ調理は、食材に「マイクロ波」を
直接当てて発熱させていましたが、
「レンジメイト」は「マイクロ波」を、
内蔵された特殊セラミックが吸収し、遠赤外線と輻射熱に変換し、
食材を加熱調理します。(食材に直接「マイクロ波」は、当たりません)
ですから、食材が硬くなったり乾燥せずに美味しく調理できるのです。

遠赤外線

far infrared ray

従来の電子レンジの短所

* 食品の乾燥
* 皮のある食材の破裂
* 冷凍食品の調理不良
* 焼き物調理不可

を解決した特許商品(韓国)です。

基本調理手順

レンジメイトのパンの上に食材を乗せ、蓋をしてレンジで加熱します。
両面を焼く場合はレンジメイトを電子レンジから取り出し、食材をひっくり返し再度加熱してください。

加熱時間の目安

本書レシピの加熱時間は 600wの電子レンジを基準としております。
500wの電子レンジをご使用になる場合は加熱時間を 2分ほど長めに、700w以上の電子レンジをご使用の場合は加熱時間を１分程短めに設定してください。
また、1000w以上の電子レンジ、業務用の電子レンジはご使用にならないで下さい。
電子レンジの機種や使用年数、食材の状態（大きさ・厚さ・分量・温度など）によっても調理時間は変わります。
調理時間はあくまでも目安ですので参考程度にしてください。

レンジメイトは電子レンジ専用の調理器具です。

電子レンジ以外の熱源では使用できません。
ガスコンロ・電熱器・ＩＨ調理器・ホットプレート・オーブンなどには絶対に使用しないで下さい。

洗浄時に浸け置き洗いは絶対におやめください。
本体内部に水や異物が入ると故障の原因になります。

ご使用上の注意(1)

⚠ 食品が入っていない状態では長時間、加熱しないでください。

⚠ フタをしめて調理してください。

⚠ スルメなどの乾いた食品は絶対に焼かないでください。

⚠ 調理時間を調整する場合は、1~2分くらいの増減を目安としてください。
極端に長くすると料理をそこなうことがあります。

⚠ パンは食器洗い機、金タワシや硬い材質のもので洗わないで中性洗剤を
使ってやわらかいスポンジやフキンで洗浄してください。

⚠ 製品の分解はしないでください。

⚠ パンを落としたり強い衝撃をあたえないでください。

⚠ パンの表面を傷つけないようにしてください。
※ナイフやフォークをパンの上で直接、使用しないでください。

⚠ 用途以外にはご使用しないでください。

ご使用上の注意(2)

⚠ 電子レンジ庫内が汚れているとマイクロ波が汚れに反応し
スパーク現象を起こす恐れがあり大変危険です。
「レンジメイト」をご使用の際にはレンジ庫内をきれいにしてからお使い下さい。

⚠ 「レンジメイト」は水の中に浸け置かないでください。

底部蒸気口から内部に水が入ると本体故障の原因になります。

洗う際には流水で洗い流してください。

⚠ 食材を乗せずに長時間加熱するのは絶対にお止め下さい。
温度が上がりすぎ、「レンジメイト」及び電子レンジが故障する可能性があります。
やむを得ず余熱をかける場合は2分以内にしてください。
(電子レンジの出力が弱いと、「レンジメイト」の温度上昇に時間が掛かるためこんがりと焼けません。
その場合のみ、あらかじめ2分以内の余熱をかけておくと上手に焼けます。)

※ ガスコンロ、電熱器、IH 調理器、ホットプレート、オーブン機能などには絶対に使用しないでください。

焼き物調理

ご紹介のレジピは電子レンジの出力が600Wの場合の目安時間です。

調理手順及び方法

1. 油(バターなど)をパンにひいて中央に食材をのせます。
2. ふたを閉めます。
3. まず、片面を４分間(目安時間)加熱します。
4. 調理物を取り出し、裏返して２分間(目安時間)加熱します。

連続使用時の注意事項

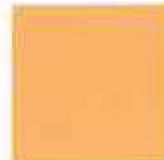
パンが冷める前に連続使用する場合は、
調理時間を短縮して加熱して下さい(約１分)。

基本料理

ハンバーグ、ステーキ、チキンステーキ、
焼きギョウザ、焼き鮭、焼きサバ
焼きサンマ、目玉焼き、ベーコンエッグ、ご飯　等・・

上記料理以外にも美味しい
多様な調理が出来ます。

調理上の注意事項

本書に記載されている加熱時間や調理法は
標準の物ですので、調理の際は材料
の大きさ、厚さ、分量、冷凍・冷蔵の状態
などにあわせて調理時間を加減して下さい。

ハンバーグ（2人前）

電子レンジ600W　お勧めの調理時間 5＋2分

材　料

ひき肉 200g、玉ねぎ 1/2個、卵黄 1個、パン粉大さじ 2、牛乳 大さじ 1、サラダ油 大さじ 1、塩・こしょう 少々

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油でよく炒め、冷ましておきます。
2. ひき肉をあらかじめよく練っておき、卵黄・牛乳・パン粉・冷ました玉ねぎ・塩・こしょうを加え、さらによく混ぜ合わせます。
3. 混ぜ合わせた具を小判型に形成し、真ん中を少しくぼませておきます。
4. 「レンジメイト」に形成したハンバーグをのせ、フタをして電子レンジで約5分加熱します。
5. ひっくり返して、さらに2分加熱すれば出来上がりです。

焼きギョウザ（20〜25個）

電子レンジ600W　お勧めの調理時間 5＋3分

材　料

豚ひき肉 150g、長ネギ 1/2本、キャベツ400g、ニラ50g,にんにく 1片、スライスしょうが 2〜3枚、ギョウザの皮(大判)20〜25枚,サラダ油 大さじ 1/2
=A= しょうゆ 大さじ 1、塩 ごま油 大さじ 1/2、塩 小さじ 1/2、こしょう 少々

作り方

1. 長ネギ・にんにく・しょうがをそれぞれをみじん切りにします。
2. キャベツ・ニラをみじん切りにし塩をふり、よくもみ、しばらく置き、水気をしっかり絞っておきます。
3. 豚のひき肉・1・2・=A=の調味料をよく混ぜ合わせます。
4. 3をギョウザの皮で包みます。
5. 「レンジメイト」に包んだギョウザを並べ、50ccの水を入れ、フタをして約5分加熱します。
6. 水気を拭き取り、油をひき、さらに 2〜3分加熱すれば出来上がりです。

チキンステーキ

電子レンジ600W お勧めの調理時間 5＋2分

材 料

鶏モモ肉(1枚)240g、塩・こしょう適量

作り方

1. 鶏モモ肉に塩・こしょうをします。
2. 「レンジメイト」に塩・こしょうをした鶏モモ肉を皮目を下にしてのせます。
3. フタをして電子レンジで約5分加熱します。
4. ひっくり返してさらに2分加熱すれば出来上がりです。

ビーフステーキ

電子レンジ600W お勧めの調理時間 4＋2分

材 料

ステーキ肉(1枚)130g、塩・こしょう適量

作り方

1. ステーキ肉に塩・こしょうをします。
2. 「レンジメイト」に塩・こしょうをしたステーキ肉をのせます。
3. フタをして電子レンジで約4分加熱します。
4. ひっくり返してさらに2分加熱すれば出来上がりです。

焼き鮭 （2人前）

電子レンジ600W お勧めの調理時間 4 ＋2分

材　料

2切れ

作り方

1. 「レンジメイト」に鮭の切り身をのせます。
2. フタをして電子レンジで約4分加熱します。
3. ひっくり返してさらに2分加熱すれば出来上がりです。

お好み焼き

お勧めの調理時間 5 ＋ 2分

材　料

小麦粉60ｇ、卵１個、だし汁50cc、キャベツ1/4個、
豚バラスライス3枚、油少量、紅ショウガ適量

作り方

1. キャベツを粗ミジン切りにします。
2. 小麦粉をだし汁でダマにならない様によく溶き、
   卵・切ったキャベツ・紅ショウガを加え混ぜ合わせます。
3. 「レンジメイト」に少量の油をひき、
   混ぜ合わせた生地を流し込みます。
4. 流し込んだ生地の上に豚バラ肉をのせ、
   フタをして電子レンジで約 5分加熱します。
5. ひっくり返してさらに 2分加熱すれば出来上がりです。

ベーコンエッグ（2人前）

電子レンジ600W お勧めの調理時間 3分

材　料

卵2個、スライスベーコン2枚

作り方

1. ベーコンを食べやすい大きさに切ります。
2. 「レンジメイト」に切ったベーコン・卵をのせます。
3. フタをして電子レンジで約3分加熱すれば出来上がりです。

豚肉ともやしの蒸し焼き

電子レンジ600W お勧めの調理時間 5分

材　料

豚肉スライス4～5枚、お好みの野菜
（もやし、キャベツ、にんじん、ピーマンなど）

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります。
2. 「レンジメイト」に切った野菜をのせ、
   その上に豚肉スライスをのせます。
3. フタをして電子レンジで約5分加熱すれば出来上がりです。
   ※ お好みでポン酢などをかけてお召し上がり下さい。

あさりの酒蒸し

電子レンジ600W お勧めの調理時間 5分～6分

材　料

あさり300ｇ、酒30cc

作り方

1. 砂抜きしたあさりをよく洗っておきます。
2. 「レンジメイト」に洗ったあさりを入れ、酒をふりかけます。
3. フタをして電子レンジで約5分加熱すれば出来上がりです。

ご飯

電子レンジ600W お勧めの調理時間 １２＋５分

材　料

お米1合、水210cc

作り方

1. よく研いだお米を20~30分、水につけておきます。
2. 「レンジメイト」に水気を切ったお米・水210ccを入れます。
3. フタをして電子レンジで約12分加熱します。
4. フタをした状態で5分程蒸らしたら出来上がりです。

サバの味噌煮（2人前）

電子レンジ600W お勧めの調理時間 8分

材　料

サバの切り身2切れ、スライスしょうが 4~5枚
=A= 水 80cc、味噌 大さじ 2、酒 大さじ 1、みりん 大さじ 1、砂糖 大さじ 1

作り方

1. サバの切り身の皮目に切れ目を入れておきます。
2. =A=の調味料をよく混ぜ合わせておきます。
3. 「レンジメイト」にサバの切り身・スライスしょうが・混ぜ合わせた調味料を入れます。
4. フタをして電子レンジで約8分加熱すれば出来上がりです。

ロールキャベツ（2人前）

電子レンジ600W お勧めの調理時間 12分

材　料

キャベツの葉（大判）4枚、ひき肉 100g、玉ねぎ 1/2個、卵1個
牛乳 大さじ 1、パン粉 大さじ 1、サラダ油 小さじ 2、
コンソメスープ 150cc、塩・こしょう 少々

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油でよく炒めておきます。
2. キャベツの葉の芯の部分は切りとり、やわらかい葉の部分を塩茹でします。
3. ひき肉・卵・牛乳・パン粉・冷ました玉ねぎ・塩・こしょうを万遍なく混ぜ合わせておきます。
4. 混ぜた具を塩茹でしたキャベツの葉で包み込み、形成します。
5. 「レンジメイト」に形成したロールキャベツ・コンソメスープを入れ、フタをして電子レンジで12分加熱すれば出来上がりです。

Q 調理する食品によって調理時間を変える必要はないのでしょうか？
冷蔵食品や冷凍食品でも変えなくていいのでしょうか？

A 調理する食品の大きさ、冷凍・冷蔵状態、食品の量によって、
調理時間の目安から１分程度加減して調理してください。

Q もしレンジメイトに食品が入っていない状態で、長時間加熱すると？

A フライパンを長時間加熱するとフライパンが損傷し、火災の原因となります。
同じようにレンジメイトも容器が損傷し、電子レンジの故障
の原因になります。食品が入ってない状態での加熱は絶対にしないでください。また、食品を入れた状態でも必要以上の時間、加熱するのは危険なので避けてください。

Q 食品を入れて使用方法の通りに加熱しても調理がされていない時は？

A ①電子レンジの連続使用による過熱が原因と思われる場合
レンジメイトを取り出し、20～30分レンジを冷ましてから使用
してください。

②電子レンジの故障が原因と思われる場合
レンジメイトを取り出した後、コップ１杯の水をレンジで加熱
してみてください。加熱されなければレンジの故障が原因と思われます。

③レンジメイトの故障が原因と思われる場合
分解したり、落としたり、長時間の使用によるレンジメイトの
故障と思われる場合はただちに調理を中止してください。

Q パンを連続して何度も使用する際に、食品が加熱されない場合は？

A 連続使用により電子レンジの内部温度が上がると、電子レンジの過
熱防止及び危険防止のために高周波が発生されず加熱できなくなります。
このような場合は、電子レンジが冷めるまで20～30分待ってから
加熱してください。

Q 家庭用電子レンジには500W・600W・700Wなどいろいろな出力種類がありますが､600Wではない家庭用電子レンジでも使用できますか？

A この商品は600Wの家庭用電子レンジにあわせて作られておりますが、出力種類の違う家庭用電子レンジでも、お使いの際に調理時間を調整することでお使い頂けます。6ページの調理時間の目安を参考に、調理時間を調整して下さい。
※1000W以上の電子レンジ・業務用電子レンジでは使用しないで下さい。

Q うまく焼けない、焦げ目が付かない

A まずは商品をチェックしましょう。
電子レンジのスイッチが「解凍」などになっていませんか？
「レンジメイト」は「あたため」でお使いください。
レンジ機能になっていることを確認した後「レンジメイト」にコップ一杯の水を入れ、蓋をして電子レンジで2分ほど加熱してください。水がお湯になっていれば製品に問題はございません。
次に考えられるのはレンジの出力が弱いか、またレンジの連続使用などで加熱防止機能が働き、センサーが作動したことが原因と考えられます。
加熱防止機能が働いている場合は30分ほどレンジを休ませてから、もう一度使用すれば問題ありません。
出力が弱いと考えられる場合は、レンジメイトに何も乗せずに電子レンジで2分程加熱しあらかじめ余熱をかけておくと、よく焼けます。
（2分以上の空焼きは絶対にしないで下さい。）

Q 使用しているうちにパンのコーティングがはがれて内部の金属材質が見えるのですが、使用しても大丈夫でしょうか？

A 商品の性能には問題ありませんが、はがれた部分が金属部分(アルミ)まで達した場合は腐食する場合がありますので、買い替えをおすすめいたします。

※洗浄時に金タワシ等の硬い素材のものを使用すると、コーティングがはがれやすくなる原因になります。

洗浄時は必ず中性洗剤を使用し、やわらかいスポンジや布巾を使用して洗浄してください。

漬け置き洗いをせず
流水で洗い流してください。

Q 調理例の食品について、記載されている調理時間通りで全ての調理が可能ですか？

A ①各家庭でお持ちの家庭用電子レンジは、使用年数や製造メーカー別で若干の出力差があります。調理される状況によって１分程度、調理時間を加減してください。

②調理する食品の大きさ、冷凍·冷蔵状態、食品の量によって調理時間の目安から１分程度加減して調理してください。

製品保証書

お買い上げ後、取扱説明書の注意書きに従った使用状態で故障した場合には、本書記載内容に基づき、お買い上げ日から一年間無料交換または交換致しますので、商品に本保証書を添えて、お買い上げの販売店にご依頼下さい。

型　名	レンジメイト	お買い上げ日	年　　月　　日
お客様	ご住所：〒 お名前： 電話番号：		
販売店	販売店名：		

1．次のような場合は有料となります。

（イ）　使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。

（ロ）　お買い上げ後の落下、転送による故障または損傷。

（ハ）　火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。

（ニ）　車両、船舶に搭載して使用された場合に生じた事故または損傷。

（ホ）　業務用に使用された場合に生じた故障または損傷。

（ヘ）　本書の掲示がない場合。

2．本書は再発行いたしませんので紛失しないように保存してください。

3．本書は日本国内においてのみ有効です。Effective Only in Japan

この保証書は本書に明示した条件のもとにおいて無料修理または交換を約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんのでご不明な点がある場合は販売店または(株)トップトークまでお問い合わせください。

輸入発売元
株式会社 トップトーク
〒162-0065
東京都新宿区住吉町2-10 ソフィアM5F
http://www.toptalk.co.jp
フリーダイヤル 0120-63-1019

MADE IN KOREA

輸入発売元
株式会社　トップトーク
〒162-0065
東京都新宿区住吉町2-10 ソフィアM5F
http://www.toptalk.co.jp
フリーダイヤル 0120-63-1019